

SEDENTARISMUL SI CONSTIPATIA HABITUALA

Generalitati

- ▣ Sedentarismul = inactivitate fizica pe o perioada de cel putin doua saptamani
- ▣ Constipatia = eliminarea a mai putin de trei scaune pe saptamana = eliminarea dificila, chiar daca este zilnica, a unui scaun tare/de consistenta crescuta
- ▣ Constipatia habituala = consecinta unui stil de viata nesanatos definit prin sedentarism si consum redus de fibre si de apa

Sedentarismul



Sedentarismul – mod de viata nefast

- ▣ Cercetarile arata ca in tarile europene, in mediul urban 85% populatia adulta este sedentara
- ▣ Pe plan mondial 60% din populatie nu atinge nivelul recomandat de activitate fizica
- ▣ Aglomeratia, saracia, cresterea criminalitatii, traficul intens, poluarea atmosferica, scaderea suprafetei ocupate de parcurici si terenuri de sport = o parte din consecintele urbanizarii care descurajeaza implicarea populatiei in activitati cu caracter fizic

Sedentarismul – mod de viata nefast

- ▣ Anual, 1.9 milioane decese secundar lipsei de activitate fizica
- ▣ Raportate la populatia generala, persoanele sedentare asociaza un risc de 2 ori mai mare de a dezvolta ATS, IM si AVC
- ▣ Un adult cu o conditie fizica slaba, va pierde la fiecare 10 ani 10% din capacitatea cardio-pulmonara

Sedentarismul – mod de viata nefast

- ▣ Rezultatele mai multor studii epidemiologice si interventionale pe seama lipsei activitatii fizice, dovedesc o asociere de tip cauzal:
 - ✓ “Convingatoare” pentru cancerul de colon si de san
 - ✓ “Probabila” pentru cancerul de prostata
 - ✓ “Posibila” pentru cancerul pulmonar si endometrial
 - ✓ “Insuficienta” pentru cancerul testicular si ovarian

Sedentarismul – mod de viata nefast

▣ Consecinte asupra starii de sanatate:

- ✓ Artroze precoce (sub 50 ani)
- ✓ Afectiuni ale coloanei vertebrale
- ✓ Suprapondere si obezitate
- ✓ Afectiuni cardiovasculare
- ✓ Diabet zaharat tip 2
- ✓ Sterilitate (in special la sexul masculin)
- ✓ Sensibilitate crescuta la infectii

Sedentarismul

- ❑ Practicarea in mod regulat, pe perioade indelungate, a unei activitati fizice cel putin moderate => imbunatatirea starii de sanatate si reducerea riscului de deces prin:
 - ✓ Reducerea riscului de boala coronariana, AVC
 - ✓ Reducerea riscului unui nou IM la persoane cu un infarct in antecedente
 - ✓ Scaderea nivelului TG si HDL-col
 - ✓ Reducerea riscului de HTA
 - ✓ Reducerea valorilor tensionale la persoanele deja hipertensive
 - ✓ Obtinerea si mentinerea unei greutati corporale ideale
 - ✓ Mentinerea functionalitatii si prevenirea deteriorarii tesutului muscular, osos si a articulatiilor
 - ✓ Diminuarea stresului, depresiei, anxietatii
 - ✓ Reducerea riscului de cancer de colon

Constipatia

PRINCIPALELE ALIMENTE CE PRODUC CONSTIPATIE:

- ✓ painea alba
- ✓ carnea (grasa)
- ✓ pestele prajit
- ✓ branza
- ✓ dulciurile



CAUZELE PRINCIPALE ALE CONSTIPATIEI:

- ✓ dietă lipsită de fibre
- ✓ aport insuficient de lichide
- ✓ sedentarismul
- ✓ stresul
- ✓ sarcina
- ✓ asociere cu alte boli

Constipatia - Factori de risc

- ✓ Dieta saraca in fibre
- ✓ Aport lichidian insuficient
- ✓ Evitarea sau intarziere defecatiei
- ✓ Consumul anumitor medicamente
- ✓ Gravditatea (> 40% dintre femeile insarcinate)
- ✓ Varsta (> 55 ani)
- ✓ Sedentarismul
- ✓ Stari anxioase/ depresive
- ✓ Interventie chirurgicala abdomino-pelvina recenta
- ✓ Pacienti in faza terminala
- ✓ Suprapondere/ denutritie
- ✓ Abuz de laxative
- ✓ Calatorii cu schimabrea mediului/dietei
- ✓ Anumite afectiuni intestinale
- ✓ Boli asociate: DZ, hipotiroidie, hiperCa, hiperK, sarcina, b Parkinson, amiloidoza, scleroza multipla, sclerodermia, distrofia miotona

Constipatia

▣ Medicamente ce au ca efect advers constipatie

- ✓ Antidepresive triciclice
- ✓ Antiepileptice
- ✓ Antihistaminice
- ✓ Antiparkinsoniene
- ✓ Antipsihotice
- ✓ Antispastice
- ✓ Blocante ale canalelor de Ca
- ✓ Inhibitori de monoaminoxidaza
- ✓ Diuretice
- ✓ Opioide
- ✓ Simpaticomimetice

Constipatia - Criteriile ROMA III

1. Două sau mai multe dintre următoarele variante:

- a. efort in $> 25\%$ din defecații
- b. schibale/scaun tare, în cel puțin 25% din defecații
- c. senzație de evacuare incompletă pentru cel puțin 25% din defecații
- d. senzație de obstrucție/ blocaj anorectal pentru cel puțin 25% din defecații
- e. manevre manuale facilitare in cel puțin 25% din defecații
- f. mai puțin de trei defecații pe săptămână

2. Scaune moi sunt rareori prezente, fără utilizarea de laxative

3. Criterii insuficiente pentru sindromul de colon iritabil

Constipatia

▣ Aspectul scaunului

Tipul 1



Bobite tari separate, în formă de mazăre

Tipul 2



În formă de cîrnaț, dar plin de cocoloașe

Tipul 3



În formă de cîrnaț, dar care prezintă crăpături la suprafață

Scaun în timpul constipației

Constipatia

▣ Semne de alarma

- ✓ Rectoragii
- ✓ test hemoragii oculte +
- ✓ scadere ponderala
- ✓ AHC de cancer colon sau boli inflamatorii intestinale

Regimul alimentar in constipatia habiatuala

▣ Fibre (glucide nedigerabile):

- ✓ prezente in polizaharidele din plante, sub forma de: celuloza, hemiceluloza, lignina – (insolubile) pectine, mucilagii, gume – (solubile)
- ✓ sunt rezistente la hidroliza produsa sub actiunea enzimelor digestive
- ✓ consum zilnic minim = 25g
- ✓ consum recomandat: 30-40g/zi sau 17-20g/1000kcal
- ✓ proportie de 3/1 intre fibrele insolubile si cele solubile

Fibre vascoase (solubile)	Fibre fermentabile (insolubile)
Cereale (tarate) <ul style="list-style-type: none"> • Orz • Secara • Ovaz 	Tarate de grau si porumb Alimente din cereale integrale Seminte
Fructe (si sucuri din fructe) <ul style="list-style-type: none"> • Prune • Fructe de padure • Banane • Mere (miezul) • Pere (miezul) 	Coaja unor fructe
Leguminoase <ul style="list-style-type: none"> • Mazare • Soia 	Oleaginoase
Legume (miezul) <ul style="list-style-type: none"> • Cartofi • Ceapa • Morcovi • Broccoli 	Unele legume Coaja cartofilor
Pectina – mai ales in fructe precum portocale, capsuni	Celuloza Unele hemiceluloze
Gume si mucilagii	Beta glicanii (tarate si faina de ovaz, preparate din secara integrala si orz)

Regimul alimentar in constipatia habiatuala

▣ Fibrele – importanta si proprietati biologice:

- ✓ Stimuleaza masticatia, fluxul salivar si secretia sucului gastric
- ✓ Determina senzatia de satietate precoce
- ✓ Intarzie evacuarea gastrica
- ✓ Reduc timpul de tranzit
- ✓ Contribuie la hidratarea masei fecale
- ✓ Mentinerea florei bacteriene intestinale
- ✓ Incetinesc absorbtia glucidelor
- ✓ Scad absorbtia lipidelor
- ✓ Fixeaza acizii biliari

Regimul alimentar in constipatia habiatuala

▣ Fibrele - scaderea aportului lor din alimentatie determina aparitia unor afectiuni precum:

- ✓ Apendicita, boala diverticulara a colonului, hemoroizi, constipatie, cancer de colon
- ✓ Varice
- ✓ Hernie hiatala
- ✓ Diabet zaharat, dislipidemii, obezitate
- ✓ Ateroscleroza, cardiopatie ischemica
- ✓ Litiaza biliara
- ✓ Cariii dentare

Regimul alimentar in constipatia habiatuala

▣ Alimente recomandate in constipatia habituala:

- ✓ Fasole verde, dovlecei, radacinoase, vinete, cartofi
- ✓ Varza, conopida, spanac, salata verde
- ✓ Mere, pere, prune, cirese
- ✓ Pepene verde, pepene galben
- ✓ Paine integrala, tarate, fulgi de ovaz
- ✓ Cereale imbogatite cu tarate
- ✓ Seminte de in

Nu conțin fibre: untul, ouăle, peștele, carnea, brânza, laptele, uleiul, mezelurile, ceaiul, cafeaua.

Laxativele

▣ Alegerea tipului de laxativ utilizat depinde de etiologia constipatiei; in acest sens exista ca si optiuni:

- ✓ laxative de volum
- ✓ laxative stimulante
- ✓ laxative osmotice
- ✓ laxative emoliente
- ✓ laxative lubrifiante
- ✓ laxative saline

Laxativele

▣ Laxative de volum

- ✓ reprezentate de fibre dietetice sau produsele de tip Citrucel, Metamucil sau Perdiem, ce contin metilceluloza sau psyllium
- ✓ indicate in tratamentul pe termen lung
- ✓ nu prezinta efecte secundare

Laxativele

▣ Laxative stimulante

- ✓ de tipul compusilor polifenolici/difenilmetan (Bisacodyl) sau a derivatilor antranoizi (Senna)
- ✓ induc accentuarea peristaltismului prin stimularea terminatiilor nervoase din mucoasa colonului
- ✓ doar in tratamentele de scurta durata, in special in constipatii care apar ocazional
- ✓ folosirea abuziva diminueaza tonusul musculaturii intestinului gros si provoaca dependenta => administrare permanenta pentru a fi mentinut peristaltismul, nu numai in perioadele de constipatie
- ✓ folosirea pe timp indelungat interfereaza cu absorbtia de calciu si vitamina D

Laxativele

▣ Laxative osmotice

- ✓ reprezentate de dizaharidele neabsorbabile (Lactuloza, Sorbitol), supozitoare cu glicerina
- ✓ au efect rapid, mențin lichidele în lumenul intestinal și favorizează trecerea lichidelor din vasele sanguine și țesuturile din jur în lumenul intestinal, inducând eliminarea de materii fecale de consistență apoasă
- ✓ se recomandă aport zilnic crescut de lichide
- ✓ *De evitat de către persoanele supuse unui regim hiposodat*

Laxativele

▣ Laxative emoliente

- ✓ de tipul Decusatului de sodiu
- ✓ stimuleaza secretia de sodiu si apa de catre intestin, producand lubrefiere si inmuierea bolului
- ✓ nu prezinta riscuri
- ✓ sunt mai putin eficiente daca nu sunt consumate cantitati suficiente de lichide zilnic

Laxativele

▣ Laxative lubrifiante

- ✓ reprezentate de uleiul mineral
- ✓ faciliteaza trecerea scaunului prin scăderea absorbției apei din intestin

▣ Laxative saline

- ✓ reprezentate de fosfatul de sodiu, laptele de magneziu, sulfatul de magneziu

Regimul alimentar in constipatia habiatuala

- In constipatia cronica habituala, consumul intensiv de **fibre alimentare** are o eficienta dovedita
- In anumite situatii, eficienta poate fi crescuta prin administrarea de **prokinetice** de tipul: metoclopramid, domperidona, cisaprida



Take home message

